ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Aburrimiento, Calma y Tiempo Vacío: Recuperar el Ritmo Propio

4 ECTS | 100 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Amplía tu formación con este innovador programa que aborda una necesidad cada vez más urgente en la sociedad contemporánea: la recuperación de una relación saludable con el tiempo. En un contexto marcado por la hiperconectividad, la aceleración social y la cultura del rendimiento constante, comprender el valor psicológico y existencial del aburrimiento, la calma y el tiempo vacío se convierte en una competencia esencial para profesionales de la salud mental, la educación y el bienestar.

A lo largo de esta formación, profundizarás en los fundamentos filosóficos y neurocientíficos que explican estos estados, desde la fenomenología de Heidegger hasta la teoría polivagal de Porges. Explorarás cómo la aceleración social y la economía de la atención han colonizado nuestro tiempo libre, generando nuevas formas de malestar que requieren abordajes específicos.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar las bases filosóficas, conceptuales y fenomenológicas del aburrimiento, la calma y el tiempo vacío, identificando sus raíces históricas, sus solapamientos semánticos y su relevancia como categorías de análisis interdisciplinar.

Comprender los mecanismos neuropsicológicos y psicofisiológicos implicados en los estados de quietud, aburrimiento y reposo mental, describiendo el funcionamiento de la red neuronal por defecto, el sistema nervioso autónomo y los factores que modulan la percepción subjetiva del tiempo.

Analizar críticamente los procesos de aceleración social, hiperproductividad y colonización del tiempo libre en la sociedad contemporánea, relacionando las dinámicas del capitalismo de plataformas y la economía de la atención con la erosión del ritmo propio y las desigualdades en el acceso al tiempo vacío.

Diferenciar las tipologías de aburrimiento y su valor como recurso psicológico, creativo y existencial, distinguiendo entre sus manifestaciones funcionales y disfuncionales e identificando su potencial para la creatividad, el autoconocimiento y la búsqueda de sentido.

Definir la calma como competencia psicológica multidimensional, integrando las aportaciones de las tradiciones contemplativas, los enfoques terapéuticos contemporáneos y la investigación sobre el silencio y el ocio contemplativo en la promoción del bienestar eudaimónico.

Justificar la necesidad del tiempo no programado a lo largo de todo el ciclo vital, describiendo sus implicaciones evolutivas y educativas desde la primera infancia hasta el envejecimiento y fundamentando los principios de una pedagogía del tiempo vacío y la lentitud.

Objetivos del curso

Diseñar programas de intervención para la recuperación del ritmo propio, aplicando instrumentos de evaluación cuantitativos y cualitativos, elaborando estrategias individuales, grupales y organizacionales, e incorporando criterios éticos de implementación y evaluación de resultados.

Desarrollar una visión integradora y crítica del campo de estudio, relacionando las perspectivas neuropsicológica, filosófica, pedagógica y sociocultural, e identificando las líneas de investigación emergentes y las tendencias que configuran el futuro de la relación humana con el tiempo.

Temario

01 Fundamentos filosóficos y conceptuales del aburrimiento, la calma y el tiempo vacío

1.1. Delimitación conceptual: aburrimiento, calma y tiempo vacío como categorías de análisis
1.2. Genealogía filosófica del aburrimiento, la calma y el tiempo vacío
1.3. El tiempo vacío como categoría fenomenológica y existencial
1.4. Interdisciplinariedad del campo de estudio: psicología, filosofía, pedagogía, neurociencia y estudios culturales

02 Bases neuropsicológicas y psicofisiológicas de los estados de quietud, aburrimiento y vacío temporal

2.1. Neurociencia del aburrimiento: mecanismos cerebrales y correlatos funcionales
2.2. La red neuronal por defecto y los estados de reposo mental
2.3. Psicofisiología de la calma: el sistema nervioso autónomo y la regulación del reposo
2.4. Percepción subjetiva del tiempo: factores cognitivos y emocionales que modulan la experiencia temporal
2.5. Consecuencias neuropsicológicas de la sobreestimulación crónica e implicaciones para la rehabilitación del tiempo vacío

Temario

03 Aceleración social, hiperproductividad y la crisis contemporánea del tiempo propio

3.1. La teoría de la aceleración social de Hartmut Rosa: aceleración técnica, del cambio social y del ritmo de vida
3.2. La sociedad del rendimiento y la autoexplotación en el pensamiento de Byung-Chul Han
3.3. Economía de la atención, capitalismo de plataformas y colonización del tiempo libre
3.4. La patologización cultural del aburrimiento y la inactividad: análisis crítico
3.5. Desigualdades sociales en el acceso al tiempo vacío y al ritmo propio
3.6. Movimientos de resistencia temporal y lecciones de la desaceleración

Temario

04 El aburrimiento como recurso psicológico, creativo y existencial

4.1. Tipologías y dimensiones del aburrimiento: del aburrimiento reactivo al aburrimiento existencial
4.2. Aburrimiento y creatividad: evidencias empíricas y mecanismos explicativos
4.3. Aburrimiento y autoconocimiento: la confrontación con el sí mismo en la ausencia de estímulos
4.4. El aburrimiento como señal existencial y su relación con la búsqueda de sentido
4.5. Aburrimiento y regulación emocional: tolerancia al malestar y gestión de la inactividad
4.6. Aburrimiento patológico y aburrimiento saludable: criterios de diferenciación clínica
4.7. Estrategias para la integración consciente del aburrimiento en la vida cotidiana y profesional

Temario

05 La calma y el tiempo vacío como prácticas de bienestar, autorregulación y construcción de sentido

5.1. La calma como competencia psicológica: definición operativa y componentes constitutivos
5.2. Tradiciones contemplativas y su aportación a la comprensión del tiempo vacío
5.3. Mindfulness y enfoques terapéuticos de tercera generación: potencialidades y límites en la recuperación de la calma
5.4. El silencio como experiencia psicológica y condición facilitadora del tiempo vacío
5.5. El ocio contemplativo y la experiencia de flujo sereno: más allá de la productividad del tiempo libre
5.6. Calma, tiempo vacío y modelos de bienestar psicológico

Temario

06 Implicaciones educativas y evolutivas: el derecho al tiempo no programado a lo largo del ciclo vital

6.1. El tiempo vacío en la primera infancia: juego libre, exploración espontánea y construcción del mundo interior
6.2. Aburrimiento, calma y autonomía en la infancia escolar y la adolescencia
6.3. Vida adulta, conciliación y la dificultad estructural de recuperar el ritmo propio
6.4. Envejecimiento, jubilación y reconfiguración de la relación con el tiempo
6.5. Hacia una pedagogía del tiempo vacío: principios educativos para todas las etapas vitales

Temario

07 Estrategias de intervención y diseño de programas para la recuperación del ritmo propio

7.1. Evaluación y diagnóstico de la relación individual con el tiempo: instrumentos y procedimientos
7.2. Intervenciones individuales para la reeducación de la relación con el tiempo y la calma
7.3. Programas grupales y comunitarios para la promoción del tiempo vacío y la lentitud
7.4. Aplicaciones en contextos organizacionales y laborales: hacia empresas que respeten el ritmo humano
7.5. Aplicaciones en contextos educativos: diseño de programas que integren el tiempo no estructurado
7.6. Diseño, implementación y evaluación de programas de recuperación del ritmo propio
7.7. Consideraciones éticas y límites profesionales en la intervención sobre la relación con el tiempo
7.8. Perspectivas de futuro: investigación emergente y líneas de desarrollo del campo

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 4 créditos ECTS y 100 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06
Contenidos actualizados
Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07
El curso, por escrito
Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08
Autónomo, pero acompañado
Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09
Enseñanza adaptada
Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10
Estudio sencillo e intuitivo
Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

